الجمهورية العربية السورية

جامعة حمص

كلية الاقتصاد

دورة تدريب في كلية الاقتصاد

"وقتك تحت السيطرة: فن إدارة الأولويات والنجاة من ضغط العمل"

إدارة الوقت وضغوط العمل

هل تشعر أن يومك ينتهي قبل انجاز النشاطات المخططة؟

هل تشعر بازدحام المهام المكلف بها؟

هل تقلق من سؤال رئيسك المباشر؟

هل تستطيع تحديد أولوياتك؟

في هذه الدورة تستطيع معرفة:

- ✓ **أهمية الوقت**
- ✓ **تحديد العمل المهم**
- ✓ **تحديد العمل العاجل**

تعلم كيف تخطط مهامك العاجلة والمهمة، ثم تحدد أولوياتك، لكي تتمكن من تجنب ضغوط العمل.

ماذا ستكسب؟

- ✓ تقنيات تنظيم مهامك اليومية دون تعقيد
- ✓ مهارات التعامل مع المواعيد النهائية والأحمال المتراكمة
- ✓ استراتيجيات للحفاظ على توازنك النفسي وسط بيئة ضاغطة

المدة: [4ساعات]

المكان: كلية الاقتصاد: القاعة الأولى

الاربعاء 2026/11/11 الساعة 11-13

الخميس 2026/11/12 الساعة 11-13

عميد كلية الاقتصاد

أ.د.محمد خالد الجاسم